附件1:

竞赛规程

一、比赛时间、地点

时间：2026 年 4 月中旬起，集中在周五晚与周末，参赛队伍可以自行与对手和赛事方协调比赛时间

地点：雁栖湖校区西区足球场

二、参赛办法

1. 本届比赛自由组队，一名参赛成员只能同时参加一支队伍（总队伍数量不超过 16 支）。

2. 每队限报 7 人，最少 5 人，其中领队 1 人，可上场参赛；比赛检录时不得少于 5 人。

三、竞赛办法

采用小组循环赛和淘汰赛形式进行。

四、比赛规则

1. 采用 5 人制比赛，每场比赛中女队员得分，额外加 1 分。

2. 小组赛比赛时间每场 24 分钟，分 4 节，每节 6 分钟。节间 1 分钟，中场 1 分钟。淘汰赛比赛时长另行通知。

3.时间结束时立即停止比赛，若两队比分相同，小组赛阶段则记平局，淘汰赛阶段打决胜分。

4. 比赛前 2 分钟为试盘时间，比赛两队模拟比赛，熟悉规则，得分不计入总成绩。

5. 积分规则，胜积 3 分，平积 1 分，负积 0 分。

6. 开始比赛须在防守区等待对方发盘，发盘出界由进攻方在场地中间边线位置发盘进攻。

7. 进攻持盘人不能跑动，轴心脚不能动。

8. 接盘后不允许明显跑动，否则为走步，走步原地转换进攻。

9. 持盘不允许超过 10 秒，防守方数秒，超时原地转换进攻。

10. 防守不允许身体接触，保持一臂距离。持盘进攻者 3 米内只能一名防守人员。

11. 飞盘落地，转换进攻。

12. 飞盘必须正面进入为有效得分且队员双脚在得分区内。

13. 每进 1 盘得 1 分，得分后交换得分区域，重新开盘。

14. 每场比赛设有一名裁判员，争议由双方队员协商解决。协商不决由裁判员判决，比赛过程须服从裁判判决。

15. 比赛前双方队长猜盘决定第一回合进攻或防守，下一节开始时交换最初的选择。

16. 受伤暂停，比赛时受伤的队员可以在任何时候示意受伤暂停，然后可以和场下的队员进行替换，替换后比赛继续。

17. 严重犯规或者 3 次违规者需替换下场至少 3 分钟。

18. 其他参照国家体育总局社会体育指导中心发布的《全国飞盘运动竞

赛规则（试行）》。

19. 时间安排以课程优先，若影响队员上课，则以课程优先。

五、未尽事宜另行通知。